



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

ENSIAPUTAPAHTUMA VAPAAOTTELIJOILLE

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali – ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
16.4.2014
Anni Helanterä
Inna Helanterä

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

HELANTERÄ, ANNI
HELANTERÄ, INNA:

Ensiaputapahtuma vapaaottelijoille

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 53 sivua, 13 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Vapaaottelu on noussut suureen suosioon Suomessa ja näin ollen myös lajin harrastajamäärät kasvavat. Vapaaottelu on kontaktilaji, joten riskit vammoihin ja tapaturmiin ovat suuret. On tärkeää, että tapaturmia ja mahdollisia vammoja ennaltaehkäistään oikeanlaisilla ensiaputaidoilla. Useimmilla vapaaotteluseuroilla ensiapukoulutuksia ei ole riittävästi ja näin meille syntyi idea ensiaputapahtuman järjestämisestä.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin tuotteistamisen avulla ensiaputapahtuma vapaaotteluseuralle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli parantaa vapaaotteluseuran harrastajien ja valmentajien toimintavalmiuksia lajiin liittyvien vammojen ensiavussa. Lisäksi tavoitteena oli muokata seuran toimintaympäristöä niin, että oikeanlaiset ensiaputarvikkeet olisivat saatavilla ja asianmukaisesti sijoitettuna harjoittelupaikalla.

Ensiaputapahtuma suunniteltiin 1,5 tunnin mittaiseksi ja painopiste oli ensiapuharjoituksissa. Tapahtumassa käsiteltiin neljä yleisintä vapaaotteluvammaa; verta vuotava haava, tajuttomuus ja aivotärähdys, nilkan nyrjähdys sekä käden murtuma. Tapahtuman teoriaosuus oli PowerPoint-esityksenä.

Tapahtuman lopuksi osallistujille jaettiin palautelomakkeet ja ne kerättiin täytettynä takaisin. Palautteen kautta pohdittiin ensiaputapahtuman onnistumista. Saadun palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä ensiaputapahtumaan ja asetetut tavoitteet saavutettiin.

Jatkokehittämis ehdotuksena on ensiaputapahtumien järjestäminen säännöllisin väliajoin vapaaotteluseuroille, useampien vammojen ensiavun opettaminen ja vapaaottelija harrastelijoiden osallistuminen yleisille ensiapukursseille.

Asiasanat:

Vapaaottelu, ensiapu, opetus, ohjaaminen, ennaltaehkäisy, tuotteistaminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing

HELANTERÄ, ANNI
HELANTERÄ, INNA:

First aid event for mixed martial artists

Bachelor's Thesis in nursing

53 pages, 13 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

MMA has gained large popularity in Finland and due to this also the number of amateurs has also increased. MMA is a contact sport, so the risks for different kind of injuries and accidents are high. It's important that injuries and accidents can be prevented using the right kind of first aid. The common problem in most MMA clubs is that there is lack of first aid training and that's how our idea about first aid event was born.

This functional thesis is describing how to arrange a first aid event to an MMA club by using productization. The purpose of this thesis was to improve MMA club amateurs' and coaches' operational readiness in the first aid of specific sport injuries. In addition to this, another goal was to develop a safer club's environment by making sure that first aid supplies are available and appropriately positioned.

The duration of this first aid event was approximately 1,5 hour long and the focus was in first aid training. This event dealt with the four most common injuries in MMA: open wound, unconsciousness and concussion, ankle sprain and hand fracture. The theory in this event was presented with a PowerPoint.

In the end of the event all participants were given feedback forms to complete. Based on the received feedback, participants were satisfied with this first aid event and achieved the goals.

Ideas for further development were that first aid events should be arranged regularly, there should be presented more injuries and how to treat them, and MMA amateurs should take part in general first aid courses.

Key words:

Mixed martial arts, first aid, education, guidance, prevention, productization

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	LAJIESITTELY	5
2.1	Lajihistoria ja laji Suomessa	5
2.2	Lajikuvaus	6
3	TYYPILLISIMMÄT VAMMAT VAPAAOTTELUSSA JA NIIDEN ENSIAPU	8
3.1	Vapaaottelun yleisimmät vammat	8
3.2	Aivotärähdys ja sen ensiapu	10
3.3	Tajuttomuus ja tajuttoman ensiapu	11
3.4	Verta vuotava haava ja sen ensiapu	12
3.5	Nilkan nyrjähdys ja sen ensiapu	13
3.6	Käden murtuma ja sen ensiapu	14
4	VAPAAOTTELUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY	16
5	ENSIAPUTAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	18
5.1	Ohjaaminen ensiaputapahtumassa	18
5.2	Vuorovaikutus ensiaputapahtumassa	20
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
7.1	Tuotteistamisprosessi	23
7.2	Ensiaputapahtuman suunnittelu	25
7.3	Markkinointi ensiaputapahtuman kohdejoukolle	26
7.4	Palvelutoimitus: Ensiaputapahtuman toteutus	27
7.5	Ensiaputapahtuman seuranta ja kehittäminen	29
8	POHDINTA	31
8.1	Tuotteistamisprosessin arviointi	31
8.2	Tuotetun palvelun arviointi	32
8.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet: arviointi	33
8.4	Jatkokehittämis ehdotukset	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Vapaaottelu on laji, jossa yhdistyy monien kamppailu-urheilulajien eri ominaisuudet. Se koostuu nyrkkeilystä, painista, jiu-jutsusta, thai-nyrkkeilystä sekä muista kamppailu-urheilulajeista. Koska vapaaottelu on kontaktilaji, siinä on riskinsä vammoille ja tapaturmille. Vapaaotteluharjoituksien sekä otteluiden aikana tapahtuu usein loukkaantumisia, eikä moni vapaaottelija välttämättä omaa oikeanlaisia ensiaputaitoja. Osaavalla ensiavulla voidaan ehkäistä loukkaantumisista aiheutuvia pitkäaikaisia vammoja. Useimmilla kamppailu-urheilusaleilla ensiapukoulutukset ovat kovin vähäisiä eikä niihin panosteta. Ensiapukoulutuksiin on tarve useilla seuroilla.

Vapaaottelu on noussut suureen suosioon Suomessa. Yhä useampi lapsi ja nuori on siirtynyt lajin pariin. (Huuskonen, Mesikämmen 2014.) Vapaaottelun suosioon vaikuttaa kolmen suomalaisen miehen pääsy maailmanlaajuiseen ja arvostettuun UFC vapaaotteluorganisaatioon. Suomen UFC vahvistukset nostavat lajia ihmisten tietoisuuteen ja kasvattavat sen suosiota. Lisäksi lajin medianäkyvyys on kasvanut.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja järjestää ensiaputapahtuma Sisu Gym-vapaaotteluseuran valmentajille sekä harrastajille. Tarkoitus on kehittää vapaaotteluseuran harrastajien ja valmentajien toimintavalmiuksia ensiaputilanteissa, etenkin lajiin liittyvien vammojen ensiavussa sekä parantaa seuran toimintaympäristö niin, että on oikeanlaiset ensiaputarvikkeet ja ne ovat asianmukaisesti harjoittelupaikalla sijoitettuna.

Ensiaputapahtuma on koulutuskokonaisuus, joka on tuotteistettavissa vapaaotteluseuroille. Ensiaputapahtumasta koottiin palvelu, jota vapaaotteluseurat voivat hyödyntää ja ostaa tarpeen vaatiessa. Palvelun muodostamiseen vaikuttavat kohderyhmä, tarkoitus, toteutustapa, laajuus ja palvelutarve. Tarvittaessa ensiaputapahtumaa muokataan palveluna siten, että se palvelee kunkin vapaaotteluseuran tarpeita. (Tuotteistaminen 2014.)

2 LAJIESITTELY

2.1 Lajihistoria ja laji Suomessa

Vapaaottelun juuret ulottuvat antiikin Kreikan pankrationiin (painilaji), joka esiteltiin olympialaisissa vuonna 648 eKr. Ottelumuoto kehittyi lyhyessä ajassa arvostetuimmaksi lajiksi olympialaisissa ja sen voittajaa pidettiin hellenistisen maailman urheilun kuninkaana. Myöhemmin vapaaottelun luonne muuttui urheilusta yleisön viihteeksi. Modernin vapaaottelukulttuurin katsotaan ottaneen ensimmäiset kehitysaskeleensa Brasiliassa. Varsinainen lajin läpimurto tapahtui vuonna 1930. Länsimaissa vapaaottelu nousi pinnalle vasta vuonna 1993, jolloin Denverissä järjestettiin UFC (Ultimate Fighting Championship) turnaus. (Suomen vapaaotteluliitto 2014.)

Viimeisen kymmenen vuoden aikana suosio vapaaottelussa on kasvanut räjähdysmäisesti. Yhdysvalloissa lajia säätelevät eri osavaltioiden urheilukomissiot, joiden tehtävä on muun muassa kehittää ottelusääntöjä, asettaa kilpailukieltoja sekä kontrolloida dopingia vastaavasti kuten ammattinyrkkeilyssä. Japanissa suosio lajiin on kasvanut valtaviin mittasuhteisiin, jonka myötä vapaaottelijoista on tullut supertähtiä. Lisäksi promootiot, kuten Pride, järjestävät tapahtumia, joita seuraavat kymmenet tuhannet katsojat. (Suomen vapaaotteluliitto 2014.)

Vapaaotteluja on järjestetty Suomessa vuodesta 1997 alkaen. Kansainvälisen lajikehityksen myötä vapaaottelu on kehittynyt urheilulajina huomattavasti. Lajin kotimaiset ammattilaiset ovatkin huippu-urheilijoita, joiden taitotaso on useamman vuoden ja raskaan harjoittelun tulosta. Suomalaisia lajin pioneereja ovat muun muassa Jari Ilkka, Jarmo Haimakainen, Ykä Leino, Jan Tilles, Marcus Peltonen, Mikko Rupponen, Mikael Ekberg, Juha Saurama, Marko Leisten sekä Mika Petra. 31.12.2004 Suomen Vapaaotteluliitto perustettiin. Lajiliiton myötä vapaaottelun säännöille ja sen tuomaritoiminnalle on tehty selkeä linja. Se taas mahdollistaa lajin kehittymisen Suomessa. (Suomen vapaaotteluliitto 2014.) Vapaaottelu on kovassa suosiossa Suomessa. Myös Yhdysvalloissa ja Japanissa vapaaottelutapahtumat keräävät kovasti katsojia. Vapaaottelun voidaan sanoa

olevan yksi maailman kovimpia kamppailulajeja. Ottelut ovat tapahtumarikkaita ja vauhdikkaita. Tämä vetoaa yleisöön ja yhä enempi kiinnostuu lajin harrastamisesta. Suomessakin on tarjolla suuri määrä kovatasoisia vapaaotteluturnauksia. (Hipko 2014.)

2.2 Lajikuvaus

Vapaaottelu on kamppailu-urheilulaji (Suomen vapaaotteluliitto 2014). Se on suomenos lyhenteestä MMA eli Mixed Martial Arts. Vapaaottelussa yhdistyvät monet osa-alueet eri kamppailulajeista muun muassa nyrkkeilystä, painista, jiu-jitsusta ja thai-nyrkkeilystä. Näistä on kehitetty yksi toimiva kokonaisuus; vapaaottelu. (Hipko 2014, MMA Team 300 2014.) Siinä säännöt sallivat monipuolisten pysty – ja mattotekniikoiden käytön. Tavoitteena on ottelun voittaminen käyttämällä sallittuja iskuja ja lukkoja. Ottelun kestäessä täyden ajan, julistavat arvostelutuomarit voittajan perustuen ottelijoiden tekniikka osaamiseen ja aktiivisuuteen. Ottelut otellaan kehässä tai häkissä. Ympäri maailmaa on useita vapaaotteluorganisaatioita sekä promootioita ja niiden ottelusäännöissä on hieman eroavaisuuksia. Yleisesti ottaen vapaaottelu voidaan jakaa amatööri- ja ammattilaisvapaaotteluun. Amatöörisäännöillä oteltaessa käytävien otteluiden erät ovat kestoltaan kolmen tai viiden minuutin mittaisia ja niiden lukumäärä vaihtelee yhdestä kolmeen. Keskeinen ero ammattilaisotteluihin verrattuna on sääntö, ettei matto-ottelussa saa iskeä millään lailla. Lisäksi amatööriottelijat käyttävät aina pehmustettuja hanskoja ja jalkasuojia. Kehätuomarit keskeyttävät ottelut tarpeeksi ajoissa toisen ottelijan jouduttua alakynteen mahdollisten tyrmysten välttämiseksi. Amatööriottelijoiden välinen taso vaihtelee muutaman kuukauden harjoitelleesta aloittelijasta useiden vuosien tavoitteellisen harjoittelun tuloksena kehittyneeseen huippu-urheilijaan. Ammattilaissäännöillä käytävien otteluiden erät kestävät viidestä kymmeneneen minuuttiin ja niiden lukumäärä vaihtelee kahdesta viiteen. Selkein ero amatöörien ja ammattilaisten välillä on sääntö, joka sallii iskemisen myös matto-ottelussa. Ammattilaisotteluissa käytetään suojavarustuksena vapaaotteluhanskoja sekä hammas- että alasuojia. Lähtökohtaisesti ammattilaisvapaaottelijat ovat huippu-urheilijoita, joiden korkea

taitotaso mahdollistaa turvalliset ottelut ammattilaissäännöin. (Suomen vapaaotteluliitto 2014.)

3 TYYPILLISIMMÄT VAMMAT VAPAAOTTELUSSA JA NIIDEN ENSIAPU

3.1 Vapaaottelun yleisimmät vammat

Vapaaottelussa vastustajien välillä tapahtuu kovia ja aggressiivisia iskuja, kuristuksia ja nivellukkoja, jolloin myös loukkaantumisriski ottelijoilla on suuri. Yleisimpiä vammojen kohteita ovat:

- Pää ja kasvot: vapaaottelussa tyypilliset päähän kohdistuneet kovat iskut aiheuttavat usein aivotärähdyksiä. Kuristuksen myötä on mahdollista, että ottelija menettää myös tajuntansa (KUVA 1). (Orava 2012, 30.)

KUVA 1. Kuristus



(Kapanen, P. 2014.)

- Kädet: Vastustajan tekemien iskujen suojaaminen ja kaatuessa käsillä vastaanottaminen aiheuttavat vapaaottelussa käsienvammoja. Lyöjän käsi voi murtua, jos hän lyö huonolla tekniikalla tai kovaan kohtaan. (KUVA 2). (Orava 2012, 30.)

KUVA 2. Lyönti



(Kapanen, P. 2014.)

- Nilkat: vapaaottelussa nilkan nyrjähdys tapahtuu jalkalukon mennessä yli, eli raaja menee yliasentoon (KUVA 3). (Orava 2012, 30.)

KUVA 3. Jalkalukko



(Kapanen, P. 2014.)

- Haavat: lyöntien seurauksena haavoja voi tulla vapaaottelijoille käsiin, suuhun sekä pään alueelle (Orava 2012, 30.)

3.2 Aivotärähdys ja sen ensiapu

Vapaaottelussa tapahtuu paljon päähän kohdistuneita lyöntejä ja potkuja, joista voi seurata aivotärähdys. Se on yleisin ja lieväästeisin pään vamma, aivojen toiminnan häiriö. (Saarelma 2013.) Aivojen ja niitä suojaavan luisen kallo välissä on aivonestettä. Aivot iskeytyvät aivotärähdyksessä kalloon ja riippuen iskun voimakkuudesta, voi aiheutua joko vakavia tai lieviä vaurioita. Aivotärähdyksessä ei esiinny kuin muutamien, korkeintaan 30 minuutin kestoista tajuttomuutta. Päänsärky, huimaus, lyhyt muistinmenetys ja pahoinvointi liittyvät tilan oireisiin. Tosin nämäkin oireet ovat satunnaisia ja lieviä, mutta voivat kestää muutamia vuorokausia. (Keggenhoff 2004, 72 & Saarelma 2013.)

Päähän kohdistuneen iskun ja aivotärähdyksen jälkeen tulee seurata, että loukkaantunut hengittää ja pysyy tajuissaan. Mikäli loukkaantuneella esiintyy iskun jälkeen muun muassa tajuttomuutta, tunnon, kuulon tai näön menetystä, verenvuotoa korvasta, hänet tulee toimittaa nopeasti sairaalahoitoon. (Saarelma 2013.)

Mikäli kyseessä on lievä aivotärähdys, eli loukkaantunut ei ole menettänyt tajuntaansa, hoituu tajunnan tason tarkkailu kotiooloissa toisen henkilön toimesta seuraavan vuorokauden ajan. Reseptivapaita särkylääkkeitä voi käyttää aivotärähdyksestä johtuvaan särkyyn. Päähän kohdistuneen iskun saanutta tulee herätellä parin tunnin välein yöllä tajunnan tason mahdollisten muutosten selvittämisen vuoksi. Jos loukkaantuneella ilmaantuu voimakasta päänsärkyä tai oksentelua, tajunnan tason häiriöitä tai sekavuutta, tulee hänet toimittaa välittömästi sairaalahoitoon. (Sahi ym. 2006, 88–89 & Saarelma 2013.)

3.3 Tajuttomuus ja tajuttoman ensiapu

Vapaaottelijat käyttävät yhtenä tekniikkana otteluissaan kuristuksia, joista voi seurata ottelijan tajuttomuus. Tajuttomana hermoston osat eivät toimi.

Tajuttomuus aiheuttaa muun muassa aistien sekä reaktio- ja havainnointikyvyn toimintojen lakkauttamisen. Vaikka suojarahkeksit ovatkin automaattisia toimintoja ihmiskehossa, eivät neäkään toimi tajuttomana ollessa. Tajuton ihminen on hengenvaarassa johtuen lihasten veltostumisesta ja suojarahkeasteiden puuttumisesta. Lihasten veltostuminen voi aiheuttaa kielen valumisen nieluun ja näin hengitystiet tukkiutuvat ja tajuton tukehtuu. (Keggenhoff 2004, 36.)

Tajuttoman ensiavussa tärkeintä on huolehtia, että loukkaantuneen hengitystiet pysyvät avoimina. (Beasley ym. 2011, 172.) Yritä herätellä loukkaantunutta ravistelemalla kevyesti ja puhuttelemalla, jos loukkaantunut ei reagoi on hän tajuton. Soita tämän jälkeen välittömästi hätänumeroon 112 tai pyydä jotain toista paikalla olevaa soittamaan hätäpuhelu. Varmista, että loukkaantunut hengittää ja avaa hengitystiet nostamalla muutamalla sormella leuan kärjestä ja samanaikaisesti painamalla toisella kädellä otsasta. Tarkkaile kuuluuko hengitys, liikkuuko rintakehä tai tuntuuko ilmapvirtaus poskea vasten. Hengityksen ollessa normaalia, käännä tajuton kylkiasentoon ja seuraa tajuttoman hengitystä ammattiauttajien tuloon saakka. (Punainen Risti 2014.)

Tajutonta tulee siis seurata ammattiavun tuloon saakka. On olemassa AVPU- taulukko, jonka avulla tietää mitä tajunnontasosta pitää tarkkailla. A (alert) – Vastaako tajuttomana oleva kysymyksiin; onko hän hereillä? V (voice) – Reagoiko tajuttomana oleva kysymyksiin, vastaako hän kysymyksiin?, P (pain) – Reagoiko tajuton kipuun?, U (unresponsive) – Reagoiko mihinkään ärsykkeisiin? (Beasley ym. 2011, 172.)

3.4 Verta vuotava haava ja sen ensiapu

Vastustajan tekemät iskut voivat aiheuttaa vapaaottelijalle haavoja pään alueelle, suuhun tai itse vastustajan käsiin. Haavat tulee tyrehdyttää ja puhdistaa, jotta vältetään mahdollisilta pahemmilta vammoilta. Runsas verenvuoto voi johtaa hengenvaaralliseen sokkiin. (Korte & Myllyrinne, 2012, 42–43.)

Haava on vaurio iholla tai limakalvolla ja siihen voi liittyä runsas verenvuoto. Suurin osa haavoista on pinnallisia ja ne voi hoitaa itse heti ottelupaikalla ja jatkaa niiden hoitamista ja puhdistamista kotona. Jos on kyse vakavammasta haavasta, vaaditaan ensiavun lisäksi ammattiapua. Ensiavun tarkoitus on, että tyrehdytetään verenvuoto sekä suojataan vaurioitunut alue mahdollisilta mikrobeilta, jotka aiheuttavat tulehdusta. Jos verenvuoto on runsas, on tärkeää huolehtia ihmisen peruselintoimintojen turvaamisesta. (Korte & Myllyrinne, 2012, 43.)

Verenvuotoa on ulkoista sekä sisäistä. Ulkoisessa verenvuodossa vuodon määrää voi arvioida. Sisäinen verenvuoto taas on salakavala, koska se ei näy veren vuotaessa elimistön onteloihin ja kudoksiin. Sisäinen verenvuoto voi ilmetä sokin oireina. (Korte & Myllyrinne, 2012, 42–43.)

Vapaaottelussa esiintyy useimmiten ruhjehaavoja. Ruhjehaavan reunat ovat risaiset ja haavassa näkyy kudosta, joka on tuhoutunut. Tässä tapauksessa kaikki verenvuoto ei välttämättä ole ulkoista ja verta voi vuotaa suurissa määrin myös kudosten sisälle. (Korte & Myllyrinne, 2012, 45.)

Verta vuotavan haavan ensiavussa haavaa tulee painaa sormin tai kämmenellä. Autetaan loukkaantunut istumaan tai makuulle, jos on tarve. Peitetään haava-alue sidoksella ja painamista jatketaan. Jos haava vuotaa runsaasti verta, laitetaan haavan päälle paineside. Jos haavassa on jokin vierasesine, sitä ei poisteta. Tarvittaessa soitetaan hätänumeroon 112 tai hoidetaan henkilö jatkohoitoon. (Korte & Myllyrinne, 2012, 46.)

Painesiteen tekemisessä on tarkoitus kohdistaa haavaan verenvuodon tyrehdyttävä paine. Paineside on mahdollista tehdä valmiista sidoksista tai muista tarvikkeista, jotka ovat saatavilla. Paineside tehdään seuraavanlaisesti: ensiksi asetetaan suojaside haavan päälle ja jatketaan painamista sormilla siteen päältä. Asetetaan

suojasiteen päälle painoksi 1-2 siderullaa tai jokin pieni esine, esimerkiksi käpy. Lopuksi kiinnitetään suojaside ja paino painesiteeksi siten, että sidotaan ne tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla. Myös paita käy tähän, mikäli edellisiä tarvikkeita ei löydy. (Korte & Myllyrinne, 2012, 47.)

Lääkariin on syytä hakeutua, jos haava on syvä ja repaleinen tai se on useita senttimetrejä pitkää. Jos haavassa on vierasesine tai haavasta näkyy lihaskudosta, luukudosta tai muuta kudosta. Haava on likainen ja sitä ei saada itsepuhdistettua. Haava on kasvoilla tai nivelen alueella ja se on syvä tai pitkä haava. Haava näyttää tulehtuneelta. (Korte & Myllyrinne, 2012, 47.)

Hätänumeroon on syytä soittaa silloin, kun haava on tullut kaulan, vartalon tai raajojen tyviosiin eikä haava ole varmuudella pinnallinen. Hätänumeroon soittaminen on ehdotonta myös silloin, kun haavan verenvuoto on runsasta. (Korte & Myllyrinne, 2012, 47.)

3.5 Nilkan nyrjähdys ja sen ensiapu

Vapaaottelussa nilkan nyrjähdys sattuu usein nivellukon ja tässä tapauksessa erityisesti jalkalukon mennessä yli. Nilkan nyrjähdyksessä nilkan ulkosivun nivelsiteet vammautuvat yli 90-prosenttisesti (Orava 2012, 112). Jos nivel liikkuu paikaltaan, sen ympärillä olevat nivelsiteet venyvät tai repeilevät. On mahdollista, että myös jänteet ja pehmytkudokset vaurioituvat. Nivelsidevammat hoidetaan niin sanotulla kolmen K:n hoidolla eli kompressio, koho ja kylmä. Nämä kaikki yhdessä pienentävät vamma-aleen verenkiertoa ja verenvuotoa sekä vähentävät turvotusta ja kipua raajassa. Nivelvamman oireita ovat kipu, mustelma, turvotus, virheasento ja se, ettei raajaa pysty käyttämään normaalisti. (Korte & Myllyrinne, 2012, 59.)

Nilkan nyrjähdysten sattuessa raaja tuetaan kohoasentoon. Kylmähoito aloitetaan heti eli kylmäpakkaus tai jääpussi sidotaan loukkaantuneen nilkan ympärille. Tarvittaessa kylmähoidossa voi käyttää myös lunta tai jäätä. Kylmähoitoa tehdään 4-6 kertaa päivässä aina 20 minuuttia kerrallaan. Kylmä auttaa vähentämään sisäistä verenvuotoa ja sitä kautta vaikuttaa myös raajan turvotukseen. Kompressiolla eli joustositeellä vähennetään turvotuksen kehittymistä. Nilkan

ympärille sidotaan napakka sidos, kuitenkin niin, että veri raajassa pääsee kiertämään. Siteenä voi käyttää esimerkiksi kaulaliinaa tai paitaa, jos joustosidettä ei ole saatavilla. (Saarikoski ym. 2012.)

Loukkaantunutta raajaa ei saa käyttää 2-3 päivään. Suotavaa olisi käyttää kyynärsauvoja. Kyynärsauvoja saa lainattua terveystieteiden keskukselta. Nilkan voi alkaa liikuttamaan kolmen päivän kuluttua siitä, kun vamma on syntynyt ja henkilö pystyy olemaan jalkeilla. Alussa aloitetaan nilkkaa edestä, takaa ja sivulta tukevia lihaksia ja nivelsiteitä vahvistavat harjoitukset. Urheilusta tulee valitettavasti pitää taukoa 2-3 viikkoa. Nilkan paranemisprosessissa voidaan käyttää nilkan tukisidettä (1-3 viikkoa) ja nilkkatukea (3-6 viikkoa). Myös raajan teippauksesta voi olla hyötyä. Nilkan paraneminen saattaa kestää usemman viikon, pahimmillaan jopa puoli vuotta. (Saarikoski ym. 2012.)

3.6 Käden murtuma ja sen ensiapu

Käden murtumat ovat hyvin yleisiä vapaaottelussa, koska käsillä suojataan vastaan tulevia iskuja ja niillä myös isketään vastustajaa ja käsillä otetaan vastaan kaaduttaessa. Murtuneessa kohdassa on yleensä kovaa kipua, koputteluarkuutta tai jopa raajan virheasento. Jos on epäily murtumasta tulee hakeutua lääkärihoitoon. (Saarelma 2013.)

Rannemurtumassa ranteessa on kipua, tuntoherkyyttä, turvotusta ja liikearkuutta. Murtumakohdassa saattaa olla myös virheasento, vaikka jotkut murtumat huomataan vain kovasta paikallisesta kivusta. Rannemurtuman tapahtuessa tulee hakeutua lääkärin tutkittavaksi. Mikäli ei hakeudu murtuman sattuessa hoitoon, voi tulla komplikaatioita, muun muassa liikkuvuuden heikentymistä, luunkappaleiden kiinnittymättömyyttä tai nivelrikko. Kipsatun rannemurtuman toipumiseen menee aikaa 8-12 viikkoa, vaaditaan myös kunnollista kuntoutusta. (Beasley 2011, 84.)

Kämmenluiden murtumien oireita ovat mahdolliset mustelmat, liikearkuus tai sormet saattavat näyttää lyhyemmiltä tai olevan virheasennossa. Myös kämmenluiden murtumat tulee hoitaa pikaisesti lääkärissä, muuten on vaarana nivelrikko ja kädessä saattaa olla rikkoutuneen luun kappaleita. Leikkaukseton

murtuma paranee hyvällä kuntoutuksella noin kuudessa viikossa. (Beasley 2011, 91.)

Oireet sormien murtumissa ja sijoiltaan menossa ovat aina samat. Oireita on liikuttamisen vaikeus, kipu loukkaantuneessa sormessa, turvotus, mahdollinen mustelma ja virheasento. Jos loukkaantunut ei hakeudu murtuman tapahduttua hoitoon vaan teippaa itse sormensa, voi siitä aiheutua pysyvä virheasento, pitkäaikaista kipua ja sormen liikkuvuuden rajoittumista. (Beasley 2011, 94.)

Mikäli sormi murtuu keski- tai tyvijänteestä, hoitona on useimmiten noin neljän viikon kipsihoito. Jos isku osuu suoraan sormen kärkijäseneen, hoitona on vain kipulääkitys. (Saarelma 2013.)

Mikäli murtuma on avomurtuma, peitä murtuma mahdollisella steriilillä siteellä. Jos murtuma on umpimurtuma, kohta raaja ja laita siihen kylmää, esimerkiksi jääpussi tai kylmägeelipakkaus. Soita hätänumeroon 112, jos on kyse vakavasta murtumasta. Kämmenluiden ja ranteen murtumiin riittää kolmioliinan sitominen tukemiseksi. (Keggenhoff 2004, 106, Castrén 2012.)

4 VAPAAOTTELUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY

Jokaisessa urheilulajissa vammojen ennaltaehkäisy alkaa tyypillisimpien vammojen tuntemisesta. Tulee ymmärtää, minkä takia jotain harjoitusta tehdään, mihin sillä pyritään, jotta tekee harjoituksen oikein. Vammojen ennaltaehkäisy on urheilijan itsensä kuin myös valmentajan yksi tärkeimmistä tehtävistä, jotta harjoittelija pysyy terveenä. (Pasanen 2013a.) Harjoitusohjelmien avulla voi pienentää urheilu- ja rasitusvammojen riskiä. Vammojen riski pienentyy voima-, asentotunto- ja monisisältöisen harjoittelun toteuttamisen myötä. Tällaisia harjoitteita tulisi harjoituksissa esiintyä viikoittain. (Pasanen 2013b.)

Vapaaottelu vaatii paljon harjoittelijalta ja keholta. Harjoittelu on intensiivistä ja harjoittelussa tarvitaan hyvää yleiskuntoa. Vaikka kuntotaso olisikin huippu, vakava altistuminen loukkaantumisille on aina mahdollista kovien iskujen vuoksi. Vapaaottelun vammojen välttämisessä erityisen tärkeää ovat oikeanlaiset suojavaarusteet. Vapaaottelijoiden harjoitteluohjelmassa tulisi olla erityisesti voimaa ja joustavuutta vahvistavia harjoitteita. Näiden avulla selviää paremmin vastustajan tekemistä iskuista, erilaisista kiertoilikkeistä sekä mahdollisista venähdyksistä. (Beasley ym. 2011, 30.)

Ensiapukoulutuksessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että vapaaottelusta syntyviä vakavia vammoja ehkäistään oikealla tavalla ja siihen, että ensiaputilanteissa osataan toimia oikealla tavalla. On tärkeää, että harjoitussaleilla on käytössä jonkinlainen ensiapukaappi. Tämä juuri auttaa ehkäisemään niitä vakavien vammojen syntyä, kun ensiaputarvikkeita on saatavilla ja niille on tietty paikka salilla ja ne ovat helposti saatavilla. Ensiapuohjeiden avulla osataan toimia oikein ja antaa oikeanlaista ensiapua vammasta riippuen. Olisi tärkeää, että jokaisissa harjoituksissa olisi paikanpäällä joku, joka osaa toimia oikein mahdollisissa loukkaantumistilanteissa.

Vapaaottelua harjoiteltaessa alkuverryttelyn tulisi sisältää dynaamisia venytyksiä. Ne muistuttavat oikeita lajissa esiintyviä liikkeitä ja valmistavat kehoa

rasitukseen. Lihaskireyden ehkäisemiseksi tulisi harjoittelun loputtua tehdä staattisia venytyksiä. (Beasley ym. 2011, 31.) Toisaalta taas toisen tutkimuksen mukaan urheiluvammojen riskin pienentyminen ei ollut sidoksissa venyttelyharjoituksiin. (Pasanen 2013b.)

Nivelet ovat kovassa koetuksessa vapaaottelu harrastuksessa. Tämän vuoksi voimaa ja joustavuutta kehittävät harjoitukset ovat oleellinen osa harjoitusohjelmaa. Sydämen ja verenkierron kunnon kannalta intervalliharjoittelu on myös tärkeää. (Beasley. 2011, 31.)

5 ENSIAPUTAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Ensiaputapahtuman järjestämiseen kuuluu tavoitteiden asettaminen, ohjaamisen ja aikataulutuksen suunnittelu, selvittää asiakkaan koulutustarve, kartoittaa resurssit, opetussisällön jäsentäminen ja rajaaminen, työtavan valitseminen sekä arviointi.

5.1 Ohjaaminen ensiaputapahtumassa

Ohjaamisen suunnittelu on tärkeä osa itse ohjaamista. Ohjaamisen suunnittelun vaiheisiin kuuluvat koulutustarpeen arviointi, oppija-analyysi, opetustavoitteiden asettaminen, opetussisältöjen valinta, työtavat ja opetusmenetelmät sekä oppimisen ja opetuksen arviointi. Ohjaustapahtumassa tavoitteet ohjaavat tapahtuman kulkua ja tapahtuman suunnittelua. Tavoitteet koostuvat asiakkaiden koulutustarpeesta, käytettävissä olevista resursseista sekä oppijoiden ominaisuuksista. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Koulutustarve syntyy organisaation tarpeellisista valmiuksista. Koulutustarve voi syntyä myös yksilön kannalta tärkeistä valmiuksista. Omakohtainen kiinnostus ja oppimistarve eivät ole aina yhtenevä koulutuksen tarjonnan tai organisaation tarpeiden kanssa. Olisi hyvä, että koulutustarpeen arviointiin otettaisiin mukaan koulutettavat tai asiakkaat. Näin voidaan mahdollistaa, että koulutustarjonta on mahdollisimman lähellä asiakkaan tarpeita. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Ohjauksen suunnittelun olennainen osa on resurssien kartoitus. Opetuksen ja ohjauksen resursseja ovat käytettävissä oleva aika, tila ja välineet. Myös asiantuntemus on tärkeä osa ohjaustilanteessa. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Oppija-analyysi kuuluu tärkeänä osana ohjauksen suunnitteluun. Oppijan oppimiseen vaikuttavat aikaisemmat tiedot ja taidot, aikaisemmat kokemukset, ikä, terveydentila sekä opittavan asian yksilöllinen arvo ja sen merkitys. Asiakkaiden oppimismotivaatioon vaikuttavat hyöty, mielihyvä, tavoittelu ulkoisiin palkkioihin, epäonnistumisen välttäminen, kiinnostus ja halu kehittää itseään. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Opetuksen suunnittelua auttavat selkeät tavoitteet. Ne antavat suuntaa opetuksen suunnittelulle ja oppimisen arvioinnille. Tavoitteita on hyvä miettiä suhteessa opittavaan asiaan kokonaisuutena, asiakkaiden lähtötasoon ja oppimisen tasoon, jota tavoitellaan. Hyvän oppimistavoitteen tulisi olla ymmärrettävä ja selkeä, mielekäs, konkreettinen ja realistinen sekä toimintaa ja sen arviointia suuntaava ja ohjaava. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Opetussisältö tulee valita, jäsentää ja rajata tarkasti. Valintakriteereitä ovat oppiaineen virheettömyys, sopiva määrä ja tavoitteita ajatellen mielekkyys. Oppiaineen punainen lanka tulisi myös löytää, eli pelkkä aineen rajaaminen ja valinta eivät riitä. Näiden vaiheiden jälkeen oppiaines jäsennetään järkevästi eteneväksi kokonaisuudeksi. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Valittaessa sopivaa työtapaa, tulee ottaa huomioon monia asioita. Työtavan valintaan vaikuttavat ryhmän koko, asiakkaiden sekä ohjaajan tieto-aidot, resurssit, tavoiteltava oppimistaso, ohjaajan persoona ja asiakkaiden motivaatio. (Opetuksen suunnittelu 2014.)

Ohjaaja mahdollistaa oppimisprosessia välineiden avulla. Ohjaaja antaa tukemista joko sanallisesti neuvoen, ohjeiden avulla tai erilaisilla konkreettisilla apuvälineillä. Näin helpoitetaan oppimisprosessia. Ohjaaja toimii myös innostajana ja saa ryhmän toimimaan ja oppimaan. Näin ollen motivaatio kasvaa ja tekemiseen siirtyy innostuneisuus. (Marttila ym 2008.)

Oppimisen ja ohjaamisen arvioinnissa hankitaan palautetta oppimistuloksista, eli siitä mitä ja miten asiakas on oppinut. Opetus- ja oppimistapahtuman prosessia tulee myös arvioida, jotta voidaan kehittyä mahdollisia tulevia opetuksia varten. Arviointi voi olla joko laadullista tai määrällistä, laadullinen arviointi on syvällisempää arviointia. (Opetuksen suunnittelu 2014.) Ohjaustaitojen ja ohjauksen toteutumisen arviointia tulisi arvioida säännöllisin väliajoin. Arvioinnissa tulee huomioida sekä asiakkaan että ohjaajan ajatukset ohjauksen onnistumisesta. Näin hoitaja voi kehittyä ohjaajana. (Hirvonen, Johansson, Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta & Renfors 2007, 45.)

5.2 Vuorovaikutus ensiaputapahtumassa

Ohjaaminen on prosessi ja ohjaaja on siinä jatkuvassa vuorovaikutuksessa koko ryhmän ja sen yksilöidenkin kanssa. Vuorovaikutusta tapahtuu vaikka ohjaaja ei ole suorassa kontaktissa ryhmään tai sen yksilöihin. Tästä esimerkkinä on ohjaamisen suunnitteluvaihe. (Marttila ym 2008.) Kun ryhmää ohjataan, tulee ohjaajan kiinnittää huomioita ryhmän dynamiikkaan. Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän voimaa ja tapaa, millä ryhmä toimii. Ryhmäläisten vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat perusta ryhmädynamiikalle. (Bolgova 2007.)

Vuorovaikutus on lähtökohtana erilaisissa asiakassuhteissa ja se auttaa ohjaajaa ryhmän auttamisessa. Vuorovaikutuksen tavoitteena voidaan pitää ohjaussuhteen muodostumista. Vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ryhmä-ohjaaja suhde, fyysinen ympäristö, sanallinen ja sanatön viestintä, hoitotyön periaatteet sekä hoitotyön eettiset periaatteet. Ohjaajan tulee arvioida ryhmän kyky omaksua asioita ja tämän perusteella valitaan tapa, jolla ohjaaja ja ryhmä viestivät. Kunnioitus, kiinnostus toista osapuolta ja hänen asiaansa kohtaan, asiallisuus, havainnointikyky, kuuntelutaito sekä taito ilmaista omat ajatukset selkeästi edesauttavat onnistunutta vuorovaikutusta ryhmän kanssa. (Potilasohjauksen haasteet 2006.)

Ohjausvuorovaikutus edellyttää kaksisuuntaisuutta huomioimista sekä ryhmältä että ohjaajalta. Ohjaussuhde syntyy tasa-arvoisella sekä huomioivalla vuorovaikutuksella. Luottamuksellisen ohjaussuhteen rakentumisessa tarvitaan vuorovaikutusta, jossa ryhmää kuunnellaan ja ryhmältä kysellään. Tärkeää on myös, että ryhmää rohkaistaan kertomaan omia tietoja ja taitoja sekä annetaan ryhmälle palautetta. Näin mahdollistetaan luottamuksellinen ohjaustilanteen rakentuminen. Toimivassa ohjaussuhteessa ryhmä ja ohjaaja suunnittelevat yhdessä ohjauksen sisältöä ja kulkua tavoitteiden saavuttamiseksi, edellytyksenä on, että ryhmä ja ohjaaja molemmat kunnioittavat toistensa asiantuntijuutta. Ohjaaja huolehtii ohjausprosessin ja vuorovaikutuksen käynnistämisestä ja on asiantuntija tässä asiassa, kun taas ryhmä on oman elämänsä asiantuntija. (Kynäs & Kääriäinen 2014.)

Kaksisuuntainen vuorovaikutus ei ole mahdollista, jos ryhmä ja ohjaaja eivät ole aktiivisia ohjaussuhteessa. Ryhmän tulee ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Ohjaajan tulee rohkaista ryhmää vastuullisuuteen, koska erilaisilla ryhmillä on erilaiset valmiudet ottaa vastuuta. Ryhmän aktiivisuutta voi estää aikaisemmat kokemukset, uskomukset sekä tarpeet. Tällaisissa tilanteissa ohjaajan on otettava vastuuta ja hänen tulisi käydä läpi ryhmän kanssa niitä perusasioita, joita hän katsoo välttämättömiksi. Näin ryhmä voi vastata omasta ohjauksestaan. Ohjaajalla on kuitenkin ammatillinen vastuu ohjauksessa. (Kyngäs & Kääriäinen 2014.)

Jos ohjaussuhteessa sekä ryhmä että ohjaaja ovat molemmat aktiivisia, he voivat yhdessä suunnitella ja rakentaa ohjausprosessia tavoitteiden kanssa sekä edistää ryhmän tietoa omasta toiminnastaan. Ohjaajan tehtävä on, että hän selvittää ryhmän taustatekijöitä ja asettaa yhdessä ryhmän kanssa sellaisia tavoitteita, jotka sopivat juuri hänen elämäntilanteeseen. Tavoitteet asetetaan niin, että lähdetään siitä mitä ryhmä tietää ennalta, mitä heidän täytyisi tietää ja mitä he haluaisivat tietää ja mikä on ryhmälle paras ohjausmenetelmä omaksua asia. Kun tavoitteet sisältävät ryhmän näkemyksen ohjauksesta, se edistää ryhmän tyytyväisyyttä ja sitoutumista ohjaukseen. (Kyngäs & Kääriäinen 2014.)

Jotta vuorovaikutus on sujuvaa ja sitä voi kehittää, edellyttää se vuorovaikutussuhteen ammatillisen erityisluonteen tiedostamista, oman vuorovaikutuksen ja ohjausotteen tarkastelua kriittisesti sekä tietoista pyrkimystä kehittää näitä osa-alueita. Lisäksi ohjaaja voi kehittää kykyä luoda ilmapiiri luottamukselliseksi ja positiiviseksi vuorovaikutus – ja ohjaustilanteissa. (Eväitä vuorovaikutuksen ja ohjauksen sujumiseen 2011.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää vapaaotteluseuran harrastajien ja valmentajien toimintavalmiuksia ensiaputilanteissa, etenkin lajiin liittyvien vammojen ensiavussa. Tarkoituksena on myös parantaa seuran toimintaympäristöä niin, että on oikeanlaiset ensiaputarvikkeet ja ne ovat asianmukaisesti harjoittelupaikalla sijoitettuna.

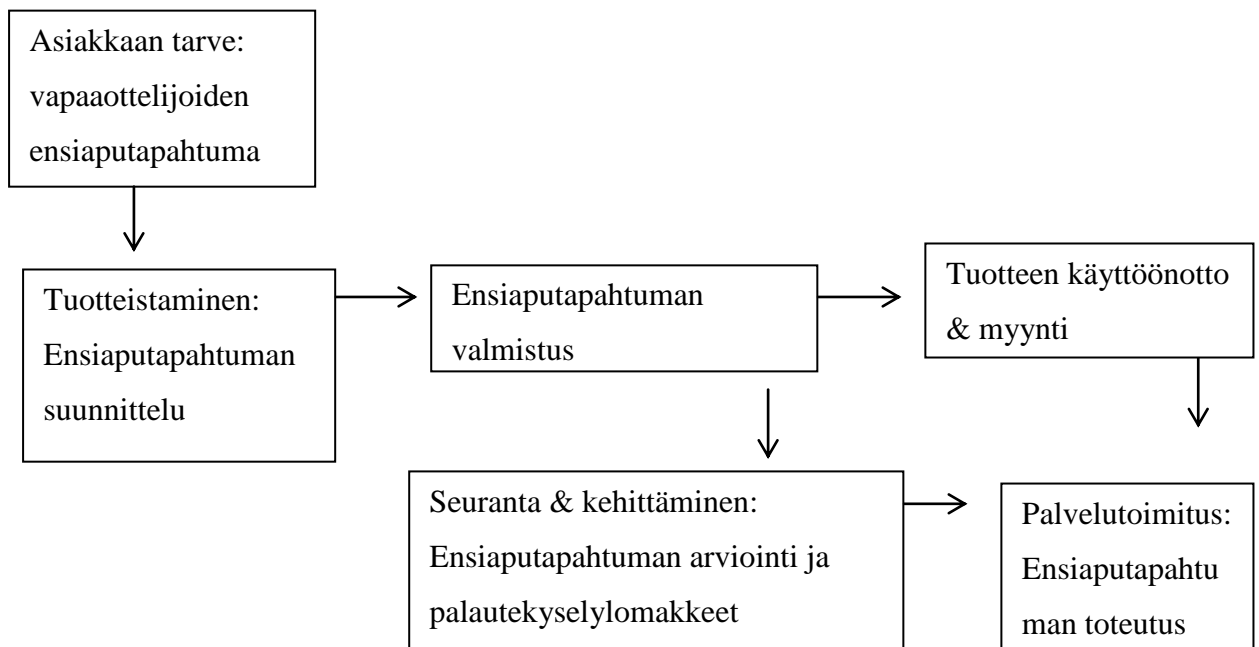
Tämän toiminnallisen opinnäytetyön konkreettisenä tavoitteena on toteuttaa toiminnallinen ensiaputapahtuma vapaaotteluseuran valmentajille sekä harrastajille. Lisäksi tavoitteena on tehdä suunnitelma vapaaotteluseuran tiloihin tarvittavista ensiapuvälineistä ja niiden sijoituspaikasta.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Tuotteistamisprosessi

Tässä opinnäytetyössä ensiaputapahtumaa lähdettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan tuotteistamisprosessin avulla. Tuotteistamisprosessi tukee opinnäytetyön tekoa ja se auttaa toteutuksen suunnittelussa.

Tuotteistamisprosessissa kehitetään jokin uusi palvelu tai tuote, joka tuodaan käytäntöön (KUVIO 1). Tuote tulee suunnitella tarkasti, jotta epäonnistumisen riski tuotteen tuomisessa pienenee. Asiakkaan tarpeet tulee selvittää tuotekehitysprosessin tiedonkeruussa, jotta tuote vastaisi tarpeisiin mahdollisimman tarkasti. Perusteita tuotteen tai palvelun muodostamiseen ovat sen kohderyhmä, tarkoitus, toteutustapa, laajuus ja palvelutarve. (Tuotteistaminen 2014.)



KUVIO 1. Ensiaputapahtuman tuotteistamisprosessin kaava (Tuotteistaminen 2014.)

Tuotteistamisprosessin päävaiheita ovat valmistelutyö, tuotteen suunnittelu ja valmistaminen, markkinointi sekä seuranta ja arviointi. (Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla 2014.)

Valmistelutyössä muun muassa selvitetään miksi ja mille asiakasryhmälle juuri kyseinen tuote on tarpeen kehittää. Selvitetään myös asiakkaan tarpeet ja ongelmat ja miten ne voidaan ratkaista. Tulee määritellä päätarkoitus tuotteelle, eli mitä ja miksi pitää saada aikaan. Valmisteluvaiheessa arvioidaan myös alustava kustannuslaskelma tuotteelle, tutustutaan vastaavanlaisiin jo tehtyihin tuotteisiin ja kirjoitetaan selkeät tavoitteet ja tarkoitukset opinnäytetyölle. (Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla 2014.)

Tuotteen suunnittelussa ja valmistamisessa tuotteen sisältö ja tuotanto tulee määritellä sekä arvioida jo olemassa olevia tuotteita. Tuotteen valmistamiseen kuluvat resurssit, kustannukset ja aikataulut tulee selvittää tarkasti ja näiden vaiheiden jälkeen valmistetaan tuote. (Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla 2014.)

Tuotteistamisprosessin markkinointivaiheeseen kuuluu muun muassa asiakkaiden tarpeiden tunnistaminen ja niihin oikein vastaaminen, tavoitteellisuus, hyvä nimi tuotteelle, tuotteen ero toisista vastaavanlaisista tuotteista ja tuotteen myyminen kohderyhmille. Markkinoinnissa käytetään usein myös esitteitä, joissa pitäisi tulla esille muun muassa hyvä otsikko, ingressi, kenelle tuote on, tuotteen hyödyt, yhteystiedot, hinta ja kuvia. (Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla 2014.) Tapahtumakutsun tulee olla lyhyt ja ytimekäs, mutta silti sisältää tarpeeksi tarpeellista tietoa. Lisäksi tapahtumakutsun tulee olla houkutteleva ja mielenkiintoinen. Kutsussa tulee ilmi mitä tapahtuma sisältää ja mitä siellä tullaan oppimaan. Riippuen paljolti asiakaskohderyhmästä, miten asiakkaat saadaan tavoitettua ja minkälainen kutsu on kellekin sopiva. Tapahtumakutsussa tulee olla esillä järjestäjän yhteystiedot. Tämän avulla voi saada mahdollisia lisätiedusteluja aiheesta ja myydä palvelua eteenpäin.

Seuranta ja arviointi tarkoittavat, että käytetään seurantajärjestelmää, jonka avulla voidaan arvioida muun muassa tavoitteiden saavuttamista. Asiakaspalautteiden avulla voidaan seurata tuotteen hyötyä ja käyttöä sekä asiakastyytyväisyyttä. Näiden myötä tuotetta voidaan jatkossa kehittää yhä edelleen. (Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla 2014.)

7.2 Ensiaputapahtuman suunnittelu

Sisu-Gymiin oltiin yhteydessä ensimmäisen kerran alkusyksystä 2013 yhteyshenkilön kautta. Yhteyshenkilön kautta sovittiin ensiaputapahtuman ajankohta, osallistujamäärä, ensiaputapahtuman sisältö sekä tilat ja välineet ensiaputapahtumalle. Ensiaputapahtuman lopullinen suunnittelu aloitettiin näiden asioiden pohjalta.

Yhteyshenkilön kanssa käytiin läpi erilaisia vapaaottelusta aiheutuvia vammoja ja sovittiin ensiaputapahtuman sisällöstä. Yhteyshenkilön kanssa selviteltiin myös seuran toiveita tapahtumalle. Sisu-Gym oli avoin ensiaputapahtumaa kohtaan ja he antoivat vapaat kädet ensiaputapahtuman järjestäjille. Sisu-Gym tarjosi ensiaputapahtumalle koulutustilat. Syksyn 2013 aikana valittiin 4 tyypillisintä vammaa vapaaottelussa ja niistä haettiin tietoa ensiaputapahtumaa varten internet – ja kirjallaisista lähteistä. Vammojen määrä rajattiin neljään, koska muuten ensiaputapahtuman sisältö olisi ollut liian laaja ja aikaresurssit eivät olisi riittäneet.

Sisu-Gymillä ei ollut aikaisemmin ollut mitään vastaavanlaista ensiaputapahtumaa, eikä heillä ollut seuran tiloissa kunnon ensiapuvälineistöä. Näin saatiin kartoitettua Sisu-Gymin ensiaputapahtuman koulutustarve. Seuran tiloissa käytiin vierailemassa ja kartoitettiin ensiaputapahtuman koulutustilat ja välineistö. Ensiapuvälineistölle (LIITE 4) suunniteltiin seuran tiloista paikka, koska sitä ei seuralla aikaisemmin ollut. Ensiapukaapiksi suunniteltiin lukollinen metallikaappi, jonka sijainniksi valittiin seuran harjoitussalin seinä. Mallia ensiapukaapille katsottiin Punaisen Ristin sivuilta. (Punainen Risti 2014). Ensiapukaapin koko määräytyi siten, että sinne mahtuisi kylmäpusseja x 3, kylmäspray x 2, siderullia x 10 ja kolmioliinoja x 3. Sisältö ensiapukaapille

muotoutui neljän tyypillisimmän vapaaottelusta aiheutuvan vamman perusteella; tajuttomuus ja aivotärähdys, nilkan nyrjähdys, käden murtuma ja vertavuotava haava.

Ensiaputapahtuman suunnitteluun kuului laatia selkeät tavoitteet ensiaputapahtumalle. Selkeät tavoitteet auttavat arvioimaan ensiaputapahtuman toteutumista. Tavoitteet tehtiin sekä ohjaajille että ensiaputapahtumaan osallistuville.

Tavoitteet:

1. Toteuttaa onnistunut ensiaputapahtuma vapaaotteluseuralle
2. Vapaaotteluseuran harrastajat ja valmentajat oppivat valmiuteen toimia oikein akuuteissa ensiapua vaativissa tilanteissa
3. Vapaaotteluseuran harrastajat ja valmentajat pitävät ensiaputapahtumaa hyödyllisenä
4. Pysyä suunnitellussa aikataulussa
5. Saada palautetta järjestetystä ensiaputapahtumasta
6. Oppia oikeanlaiset ensiaputaidot
7. Ohjata selkeästi ja kannustavasti harrastajia

Kun ensiaputapahtuman osallistujamäärä ja tapahtuman tavoitteet olivat tiedossa, alkoi ensiaputapahtuman rungon suunnittelu. Ensiaputapahtuma suunniteltiin 1,5 tunnin mittaiseksi, sisältäen teoriaosuuden PowerPoint-esityksen tukemana sekä ensiapuharjoitukset ryhmässä. Ensiaputapahtumaa päätettiin arvioida palautekyselyn avulla. Palautekysely tehtiin melko yksinkertaiseksi ja helposti täytettäväksi. Ensiaputapahtuman toteutus ajankohdaksi päätettiin 1.12.2013.

7.3 Markkinointi ensiaputapahtuman kohdejoukolle

Ensiaputapahtumaan kutsuttiin osallistujat noin kuukausi ennen varsinaista tapahtumaa. Osallistujat kutsuttiin käyttämällä sosiaalista mediaa apuna (Facebook), myös ilmoittautuminen ensiaputapahtumaan tapahtui sosiaalisen median kautta. Nykyisin valtaosa ihmisistä käyttää sosiaalista mediaa, jonka kautta on helppo tapa tavoittaa ihmisiä. Facebook-sovelluksen kautta tehtiin

tapahtumakutsu, jonka kaikki kutsutut tulisivat todennäköisesti näkemään.

Vaihtoehtona olisi ollut lähettää sähköpostia seuran valmentajille.

Tapahtumakutsu haluttiin kuitenkin lähettää Facebook-sovelluksen kautta, jotta kaikki harrastajat saisivat sen henkilökohtaisesti. Nähtiin tärkeäksi myös se, että harrastajat näkevät ensiaputapahtuman sisällön ja siihen liittyvät tiedot.

Ilmoittautumismenettelyn avulla saatiin selville osallistuvien henkilöiden lukumäärä, jolloin tiedettiin hankkia riittävä määrä materiaaleja ensiaputapahtumaan.

7.4 Palvelutoimitus: Ensiaputapahtuman toteutus

Ensiaputapahtuma pidettiin 1.12.2013 Järvenpäässä Sisu-Gymin tiloissa.

Osallistujat kutsuttiin tapahtumaan sosiaalista mediaa käyttäen, Facebook-sovelluksen kautta. Kutsu lähetettiin yhteyshenkilön avulla Sisu-Gym vapaaotteluseuran jäsenille. Tapahtumakutsu lähetettiin 28 vapaaotteluseuran jäsenelle, joista 12 osallistui tapahtumaan.

Kutsussa kävi ilmi tapahtuman tarkoitus ja ajankohta. Tapahtumakutsussa kerrottiin ensiaputapahtuman sisältö ja mitä hyötyä tapahtumaan osallistumisesta olisi osallistujille. Kutsussa oli myös opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot, mihin voisi ottaa yhteyttä tarvittaessa.

Tila, jossa tapahtuma järjestettiin, oli vapaaottelijoiden harjoitussali. Kaikki osallistujat osasivat tulla oikeaan paikkaan. Kaikki 12 osallistujaa saapuivat ajoissa, joten tapahtuma päästiin aloittamaan ajallaan. Tapahtumaan oli varattu aikaa yhteensä 1,5 tuntia, joka toteutui aikaisemman suunnitellun aikataulun mukaisesti. Teoriaosuuksiin kului aikaa 40 minuuttia, kuin myös ensiapuharjoitteisiin. Tapahtuman alustukseen ja lopetukseen kului yhteensä aikaa 10 minuuttia (TAULUKKO 1). Ennen ensiaputapahtuman alkua opinnäytetyön tekijät laittoivat tarvittavat laitteet ja välineet valmiiksi. Videotykki saatiin vapaaotteluseuralta lainaan tapahtuman ajaksi, opinnäytetyön tekijät toivat oman kannettavan tietokoneen mukanaan.

TAULUKKO 1. Ensiaputapahtuman asiasisällöt, tilaisuuden rakenne ja ohjausmenetelmät

Aihe ja sisältö	Opetuksellisen tehtävä/ tavoite	Kokonais aika	Opetusmuoto, ohjausmenetelmä	Arviointi	Esittäjä
Koulutuksen tavoitteet	Orientointi	5 min	PowerPoint		Ohjaajat
Teoriatieto	Opetus	40 min	PowerPoint	Palautekysely	Ohjaajat
Ensiapuharjoitukset	Ensiaputilanteiden osaaminen	40 min	PowerPoint & Ensiapuharjoitusten harjoittelu	Palautekysely	Ohjaajat & koulutettavat
Ensiaputapahtuman koonti & Palautekysely	Lopetus & Palauteen saaminen	5 min	PowerPoint & Palautekysely	Palautekysely	Ohjaajat

Tapahtuma aloitettiin esittelemällä opinnäytetyön tekijät ja opinnäytetyön aihe.

Näiden jälkeen käytiin läpi tapahtuman sisältöä, tarkoituksia ja tavoitteita.

Tapahtumatilaisuuden teoriaosuus oli toteutettu PowerPoint-esityksenä.

PowerPoint-esitys rakensi rungon ensiaputapahtumalle ja tuki teoriaosuuden esittämistä. Esityksessä oli teoriatietoa neljästä yleisimmästä vammasta ja niiden ensiavusta. Vammat käytiin yksi kerralla PowerPointin dioista läpi, jonka jälkeen opinnäytetyön tekijät näyttivät käytännössä vammojen ensiavun. Tämän jälkeen vapaaottelijat harjoittelivat niitä opinnäytetyön tekijöiden ohjauksen avulla

kolmen hengen ryhmissä. Osallistujat kertoivat omista kokemuksistaan ja loukkaantumisistaan, joiden kautta saatiin keskustelua aikaiseksi ryhmän sisällä.

Ensiaputapahtuman lopuksi käytiin läpi tapahtuman sisältö lyhyesti ja osallistuneilla oli vielä mahdollisuus esittää kysymyksiä. Tämän jälkeen osallistuneille jaettiin palautekyselyt ensiaputapahtumasta. Palautekyselyiden avulla voitiin arvioida tavoitteiden onnistumista, asiakastyytyväisyyttä ja tapahtuman hyötyä. Palautteiden avulla pystyy jatkossa kehittämään vastaavanlaista palvelua. Palautekyselyssä esille tulivat ensiaputapahtuman tavoitteet, jotta vastaajat osasivat arvioida näiden alueiden toteutumisen onnistumista. Palautekyselyn kysymykset oli jaettu kolmeen aihealueeseen, vammojen ensiaputilanteiden oppimisen toteutumiseen, kokonaisuudessa ensiaputapahtuman toteutuksen onnistumiseen ja ohjaajien ammattitaidon arviointiin. Palautekyselyyn (LIITE 1) vastattiin numeroilla 1-5, jossa numero 1 vastasi vastausta täysin eri mieltä ja numero 5 vastasi vastausta täysin samaa mieltä. Lopussa palautekyselyssä oli avoin kohta, johon osallistujat saivat vapaasti kirjoittaa palautetta.

Ensiaputapahtuman päätteeksi valmentajan kanssa käytiin läpi suunniteltu ensiapukaappi, sen sisältö (LIITE 4) ja paikka sille. Valmentajan kanssa sovittiin, että seura hankkii ensiapukaapin jos kokee sen tarpeelliseksi. Seuralle jätettiin ensiaputarvikkeet, joita ensiaputapahtumassa tarvittiin.

7.5 Ensiaputapahtuman seuranta ja kehittäminen

Ensiaputapahtuman arvioinnissa käytettiin palautekyselyä (LIITE 1), jonka jokainen ensiaputapahtumaan osallistunut vapaaottelija täytti ensiaputapahtuman päätteeksi. Palautekysely oli vapaaehtoinen ja se täytettiin nimettömänä. Kaikki ensiaputapahtumaan osallistuvat täyttivät ja palauttivat palautekyselyn. Palautekyselyn avulla saatiin osallistujilta arvokasta tietoa ensiaputapahtuman ja tavoitteiden onnistumisesta.

Palautekyselyssä oli 14 väittämää sekä kohta avoimelle palautteelle.

Palautekyselyiden vastaukset analysoitiin käsin kirjaamalla, jonka jälkeen ne

koottiin yhdelle palautekyselypohjalle (LIITE 2). Tässä palautekyselypohjassa (LIITE 2) näkyy vastaajien määrä numeraalisesti.

Palautekyselyyn osallistui 12 ensiaputapahtumaan osallistunutta vapaaottelijaa. Palautekyselyn mukaan vastaajat olivat tyytyväisiä ensiaputapahtumaan. Vastaajat olivat melko samaa mieltä useiden väittämien kohdalla. Kymmenen vastaajista vastanneista oli sitä mieltä, että ensiaputapahtuma oli tärkeä ja hyödyllinen. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ensiaputapahtuman aikataulu oli sopivan mittainen. Valtaosa (9) koki oppineensa vapaaottelun tyypillisimpien vammojen ensiapua. Vastanneista kymmenen oli sitä mieltä, että ohjaus ja opetus olivat helposti omaksuttavaa ja selkeää. 11 vastaajaa oli samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan ohjaajat onnistuivat ensiaputapahtuman toteutuksessa.

Vapaaottelijoilta saadut kirjalliset palautteet:

Hyvin vedetty tytöt

Hyvin pidetty esitys

Sormien nivelvammojen ja sijoiltaan menojen hoito ois ollu hyvä lisä

Tämäntyyppistä ensiapukoulutuskokonaisuutta voisi jatkossa kehittää laajemmaksi. Laajempi ensiapukoulutuskokonaisuus vaatii suurempia resursseja, esimerkiksi aikaa tarvitaan enemmän koulutuksen suunnitteluun ja sen toteuttamiseen. Lisäksi kamppailu-urheilulajeista ja niiden vammoista tutkittu tieto olisi jatkossa hyödyksi ja se auttaisi ensiapukoulutuksien suunnittelua ja toteutusta.

8 POHDINTA

Ensiapuosaaminen on aina ajankohtainen ja hyödyllinen aihe opinnäytetyölle. Ensiapuosaamiseen kiinnitetään huomiota koko hoitotyön koulutuksen ajan. Ammattikorkeakouluissa ensiapuun liittyviä opinnäytetöitä on kokoajan lisääntyvissä määrin.

8.1 Tuotteistamisprosessin arviointi

Ensiaputapahtuman tuotteistamisprosessiin kuuluivat valmistelutyö, palvelun suunnittelu ja valmistaminen, markkinointi sekä seuranta ja arviointi. Palvelun valmistelutyö aloitettiin hyvissä ajoin syksyllä 2013. Valmistelutyöhön kuului arvioida koulutustarvetta, tutustua vastaavanlaisiin jo tehtyihin palveluihin sekä laatia tarkoitus ja tavoitteet opinnäytetyölle. Valmistelutyö koettiin erittäin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Se johdatti palvelua eteenpäin. Palvelun suunnitteluun ja valmistamiseen kuului määritellä palvelun sisältö ja tuotanto, selvittää resurssit, aikataulu sekä kustannukset. Seuralta annettiin vapaat kädet palvelun sisällön määrittelyyn. Tämä toi hieman haastetta palvelun kehittämiseen. Palvelun sisällön ja tuotannon määrittelyyn kului aikaa suunniteltua enemmän. Aikaisempaa tutkittua tietoa vapaaottelusta ja siitä aiheutuvista vammoista ei juuri ollut. Palvelun kustannukset pidettiin alhaisina, eikä kuluja syntynyt. Toisaalta mietittiin, josko palvelulle olisi sittenkin voinut määritellä hinnan. Hinnan määrittely arvellutti, koska sosiaali – ja terveystieteiden opinnäytetöille harvoin määritellään hintaa. Palvelun markkinointi hoidettiin Facebook-sovelluksen kautta. Markkinointi tätä kautta oli toimiva ja ajankohtainen. Facebook-sovelluksen kautta oli helppo saada yhteys seuran harrastajiin. Palvelun seurannassa ja arvioinnissa auttoi ensiaputapahtuman lopussa jaettu ja täytetty palautekysely. Palautekysely toi ilmi, että palvelu oli hyödyllinen ja tärkeä.

8.2 Tuotetun palvelun arviointi

Yhteistyökumppani Sisu-Gym antoi vapaat kädet ensiaputapahtuman järjestämiseen. Ensiaputapahtumasta saatiin koottua toimiva kokonaisuus. Aikataulutus ensiaputapahtumassa sujui suunnitelmien mukaan. Teoriaosuudet kestivät 40 minuuttia, samoin myös ensiapuharjoitteet. Tällainen aikataulutus koettiin sopivaksi. Vammat ja niiden ensiapu harjoiteltiin yksi kerrallaan. Tämä tuntui loogiselta ja hyvältä tavalta käydä vammat läpi.

Ensiaputapahtumassa kiinnitettiin erityisesti huomiota vuorovaikutukseen. Se auttaa ohjaajaa ryhmän ohjaamisessa. Vuorovaikutus ohjaajien, mutta myös ryhmän kesken on tärkeää tällaisissa ensiaputapahtumissa. Ilman vuorovaikutusta ei saada yhteneväistä ja toimivaa ryhmää. Ryhmän toiminnan käynnistyminen ja sen ylläpito perustuvat vuorovaikutukseen. (Vuorovaikutus 2014.) Vuorovaikutus ensiaputapahtumassa oli sujuvaa, avointa ja luontevaa. Yhteistyö Sisu-Gymin kanssa toimi moitteettomasti. Myös yhteistyöllä on suuri vaikutus vuorovaikutuksen sujumiseen.

Ensiaputapahtuman päätteeksi osallistujille jaettiin palautekyselyt, jossa tuli esille myös ensiaputapahtuman tavoitteet. Palautekysely koettiin hyväksi työvälineeksi arvioimaan ensiaputapahtuman onnistumista. Palautekyselyn perusteella Sisu-Gymille järjestetty ensiaputapahtuma koettiin hyödylliseksi, tärkeäksi ja onnistuneeksi.

Sisu-Gymille suunniteltiin ensiapukaappi ja tarvikkeet sen sisälle. Ensiapukaapin sisältö suunniteltiin ensiaputapahtumassa läpikäytyjen vammojen perusteella. Ensiaputarvikkeet koettiin tärkeäksi, koska seuralla ei sitä aikaisemmin ollut. Ensiapukaapin paikka ja sen sisältö jäivät suunnittelutasolle. Varmuutta ei saatu siitä, hankkiiko seura ensiapukaappia ja ensiaputarvikkeita.

8.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet: arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vapaaotteluseuran harrastajien ja valmentajien toimintavalmiuksia ensiaputilanteissa, etenkin lajiin liittyvien vammojen ensiavussa. Tavoitteena myös oli parantaa seuran toimintaympäristö niin, että oikeanlaiset ensiaputarvikkeet olisi saatavilla ja ne olisi asianmukaisesti harjoittelupaikalla sijoitettuna. Opinnäytetyön konkreettisena tavoitteena oli toteuttaa toiminnallinen ensiaputapahtuma vapaaotteluseuran valmentajille sekä harrastajille. Lisäksi tavoitteena oli tehdä suunnitelma vapaaotteluseuran tiloihin tarvittavista ensiapuvälineistä ja niiden sijoituspaikasta.

Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin hyvin ja onnistuneesti. Ensiapuharjoitukset perustuivat neljän tyypillisimmän vammasta hankittuun teoriatietoon. Ensiaputapahtuma sujui suunnitelmien mukaisesti. Seuran vapaaotteluharrastajat osallistuivat aktiivisesti ensiaputapahtumaan. Ensiaputapahtuma ja erityisesti ensiapuharjoitukset auttavat harrastajia ja valmentajia toimimaan oikein mahdollisissa ensiapua vaativissa tilanteissa. Yhteistyö miellettiin tarpeelliseksi.

8.4 Jatkokehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön pohjalta voi koota laajemman ensiaputapahtuman kamppailulajiseuroille ja harrastajille, jossa voi käsitellä vapaaottelusta aiheutuvia vammoja laajemmin. Tämä opinnäytetyö auttaa ja hyödyntää vastaavanlaisen ensiaputapahtuman järjestäjää, koska tässä on valmiina tapahtuman runko, ideoita suunnitteluun ja jatkokehittämiseen.

Jatkoa ajatellen palvelulle tulisi määritellä oikeanlainen hinta. Tällaisen ensiaputapahtumapalvelun hinta koostuu ensiaputarvikkeista, koulutustilasta ja välineistöstä sekä koulutettavien ohjaamisesta. Sosiaali – ja terveysalalla opinnäytetyöntekijät saavat harvoin minkäänlaista rahakorvausta opinnäytetöistä. Jatkossa tehdyille palveluille/tuotteille tulisi määritellä hinta, jotta opinnäytetöitä sosiaali – ja terveysalalla arvostettaisiin enemmän. Tulevaisuudessa ensiaputapahtumapalvelua voisi markkinoida esimerkiksi viemällä tuotteistetusta ensiaputapahtumasta esitteitä kamppailulajiseurojen harjoitustiloihin.

Hyvässä seuratoiminnassa arkipäivään kuuluu turvallisuus ja riskien hallinta. Suojavarusteet ja kilpailusäännöt ovat esimerkkejä tästä. Seuroja koskee monet turvallisuuteen liittyvät lait, muun muassa Terveysturvallisuuslaki (763/1994) sekä Pelastuslaki (468/2003). Jokaisella seuralla tulee olla turvallisuus – ja pelastussuunnitelma. (Sport.fi 2014). Seurojen tulisi kiinnittää huomiota turvallisuuteen, etenkin ensiapukoulutuksiin ja oikeanlaiseen ensiapuvälineistöön. Olisi hyvä, että seuroille nimettäisiin henkilö, joka vastaa turvallisuusasioista. Tämä henkilö toisi turvallisuusasiat seuran muidenkin jäsenten tietoisuuteen. Näin asiat pysyisivät ajan tasalla ja niihin mahdollisesti panostettaisiin enemmän.

Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tutkia oikean ensiavun vaikuttavuutta loukkaantuneen vapaaottelijan toipumisen ja kuntoutumisen kannalta. Lisäksi sairaanhoitajilla on paljon tietotaitoa ja jatkossa olisikin tärkeää, että sairaanhoitajan roolia erilaisten koulutusten ja tapahtumien järjestäjänä ja toteuttajana kehitettäisiin. Tällaisten ensiaputapahtumien kannalta kaikki ensiapuun ja sen opetukseen liittyvä tutkittu ja ajankohtainen tieto olisi hyödyllistä.

LÄHTEET

Beasley, I., Crosby, C., Davies, G., Funk, L., Gerbino, P., Larkin, J., Mehta, R., Noake, J., O'Driscoll, G., Spiezia, F., Weiler, R., Lendrum, C. 2011.

Urheiluvammat. Jyväskylä: WSOY pro Oy.

Bolgova, A. 2007. Monikulttuurisen ryhmän ohjaus. Jyväskylän yliopisto [viitattu 18.3.2014]. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18257/URN_NBN_fi_jyu-2007649.pdf?sequence=1

Castrén, M., Korte, H., Myllyrinne, K. 2012. Tuki- ja liikuntaelinten vammat. Ensiapuopas.

Oulun yliopisto. 2011. Eväitä vuorovaikutuksen ja ohjauksen sujumiseen [viitattu 25.2.2014]. Saatavissa:

<https://hyvatkaytannot.oph.fi/?Module=practice&File=practice&Action=File&FileId=2133>.

Hipko. 2014. MMA-vapaaottelu [viitattu 9.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.hipko.fi/aikuisten-kamppailu/mma-vapaaottelu/>

Hirvonen, E., Johansson, K., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY oppimateriaalit Oy.

Huuskonen M., Mesikämnen J. 2014. Vapaaottelussa kehään nousee nyt jopa kymmenvuotiaita lapsia. Helsingin sanomat 1.2.2014 [viitattu 28.2.2014].

Saatavissa:

<http://www.hs.fi/urheilu/Vapaaottelussa+keh%C3%A4n+nousee+nyt+jopa+kymmenvuotiaita+lapsia/a1391158229916?sivu=2>

Itä-Suomen yliopisto. 2014. Opetuksen suunnittelu [viitattu 7.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.uef.fi/fi/aducate/opetuksen-suunnittelu>

Jyväskylän yliopisto. 2014. Vuorovaikutus [viitattu 23.3.2014]. Saatavissa:

<http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus.html>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2014. Tuotteistaminen [viitattu 28.2.2014].

Saatavissa: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2014. Tuotteistusprosessin päävaiheet yleisellä tasolla [viitattu 1.3.2014]. Saatavissa:

<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistusprosessin-paavaiheet>

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Espoo: Wellprint.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M. 2006. Ohjaus- tuttu, mutta epäselvä käsite.

Sairaanhoitajaliitto [viitattu 23.11.2013]. Saatavissa:

http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/10_2006/muut_artikkelit/ohjaus-tuttu_mutta_epaselva_ka/

LAMK. 2011. Reppu: Opinnäytetyön ohje [viitattu 1.12.2013]. Saatavissa:

<http://reppu.lamk.fi/mod/book/view.php?id=116250>

Lipponen, K., Kyngäs, H. & Kääriäinen M. 2006. Potilasohjauksen haasteet.

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja [viitattu 8.2.2014]. Saatavissa:

https://www.ppshp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/16315_4_2006.pdf_s.24-25

Marttila, N., Pokki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen.

Tampereen yliopisto [viitattu 18.3.2014]. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78987/gradu02505.pdf?sequence=1>

MMA Team 300. 2014. Vapaaottelu [viitattu 9.2.2014]. Saatavissa:

<http://mmateam300.fi/vapaaottelu-tampere/>

Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Pasanen, K. 2013a. Lajin vamma-analyysi. Terve urheilija [viitattu 22.11.2013].

Saatavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/lajinvaatimukset/lajinvamma-analyysi>

Pasanen, K. 2013b. Urheiluvammoja voi ehkäistä harjoitteluohjelmilla. UKK-instituutti [viitattu 23.3.2014]. Saatavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/197/urheiluvammoja_voi_ehkaista_harjoitteluohjelmilla

Punainen Risti. 2014. Ensiapukaapit, sisällöt ja parit [viitattu 27.3.2014].

Saatavissa: http://www.ensiaputuote.fi/shop/cat/product_catalog.php?c=25

Punainen Risti. 2013. Tajuttoman aikuisen ensiapu [viitattu 28.11.2013].

Saatavissa:

http://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/Tajuton_aikuinen_2010.pdf

Saarelma, O. 2013a. Aivotärähdys ja pään vammat (aikuiset). Terveyskirjasto Duodecim [viitattu 18.1.2014]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00641

Saarelma, O. 2013b. Yläraajan vammat. Lääkärikirja Duodecim [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00349

Saarikoski, R., Stolt, M., Liukkonen, I. 2012. Nilkan nyrjähdys. Terveyskirjasto Duodecim [viitattu 19.1.2014]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=jal00175

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas.

Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Sport.fi. 2014. Turvallisuus seuratoiminnassa [viitattu 30.3.2014]. Saatavissa:

<http://www.sport.fi/urheiluseura/seuratoiminta/paata-oikein/seuran-hallinto/turvallisuus-seuratoiminnassa>

Suomen vapaaotteluliitto. 2014. [viitattu 24.2.2014]. Saatavissa:

<http://vapaaottelu.fi/vapaaottelu>

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita.

Kuvat: Kapanen, P. 2014. Kuvissa olevilta henkilöiltä on saatu lupa kuvien julkaisuun.

LIITTEET

LIITE 1. Palautekysely ensiaputapahtumasta

LIITE 2. Palautekyselyn analysointi

LIITE 3. Ensiaputapahtuman PowerPoint-esitys

LIITE 4. Ensiaputarvikkeiden sisältö seuralle ja ensiaputarvikkeet
ensiaputapahtumaa varten

LIITE 1 Palautekysely ensiaputapahtumasta

Palautekysely- Ensiaputapahtuman vapaaottelijoille 1.12.2013

Ensiaputapahtuman tavoitteina meillä oli:

1. Toteuttaa onnistunut ensiaputapahtuma vapaaotteluseuralle
2. Vapaaotteluseuran harrastajat oppivat valmiuteen toimia oikein akuuteissa ensiapua vaativissa tilanteissa
3. Vapaaotteluseuran harrastajat pitävät ensiaputapahtumaa hyödyllisenä
4. Pysyä suunnitellussa aikataulussa
5. Saada palautetta järjestetystä ensiaputapahtumasta
6. Oppia oikeanlaiset ensiaputaidot
7. Ohjata selkeästi ja kannustavasti harrastajia

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Ne ovat:

5 täysin samaa mieltä

4 melko samaa mieltä

3 ei samaa, eikä eri mieltä

2 osittain eri mieltä

1 täysin eri mieltä

Ensiaputapahtuma: haavat, aivotärähdys & tajuttomuus, nilkan nyrjähdys ja ranteen murtuma	5	4	3	2	1
Koin tämän ensiaputapahtuman tärkeänä ja hyödyllisenä, perustelut:					
Tiedän, miten toimia <i>haavan</i> eetilanteessa					
Tiedän, miten toimia <i>tajuttoman</i> eetilanteessa					
Tiedän, miten toimia <i>nilkan nyrjähdys</i> eetilanteessa					
Tiedän, miten toimia <i>ranteen murtuman</i>					

eatilanteessa					
Ensiaputapahtuman toteutus	5	4	3	2	1
Ensiaputapahtuman aikataulutus oli liian lyhyt					
Aion ottaa käytännössä käyttöön ensiaputapahtumassa oppimani ensiaputaidot					
Ensiaputapahtuma oli onnistunut ja sain sieltä tarpeeksi odottamaani uutta tietoa					
Opin ensiaputapahtumassa tyypillisiin vammoihin tarvittavia ensiaputaitoja					
Ympyröi sopiva vaihtoehto: ryhmäkoko oli mielestäni <i>sopiva/liian pieni/liian suuri</i>					
Ohjaajat	5	4	3	2	1
Ohjaus ja opetus olivat helposti omaksuttavaa ja selkeää					
Ohjaajat hallitsivat ryhmä- ja parityöskentelytilanteet					
Ohjaajat saivat minut osallistumaan harjoituksiin					
Ohjaajat onnistuivat ensitapahtuman koulutuksen toteutuksessa					
Risut ja ruusut:					

Kiitos vastauksestasi!

Palautekysely- Ensiaputapahtuman vapaaottelijoille 1.12.2013

Ensiaputapahtuman tavoitteina meillä oli:

1. Toteuttaa onnistunut ensiaputapahtuma vapaaotteluseuralle
2. Vapaaotteluseuran harrastajat oppivat valmiuteen toimia oikein akuuteissa ensiapua vaativissa tilanteissa
3. Vapaaotteluseuran harrastajat pitävät ensiaputapahtumaa hyödyllisenä
4. Pysyä suunnitellussa aikataulussa
5. Saada palautetta järjestetystä ensiaputapahtumasta
6. Oppia oikeanlaiset ensiaputaidot
7. Ohjata selkeästi ja kannustavasti harrastajia

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Ne ovat:

5 täysin samaa mieltä

4 melko samaa mieltä

3 ei samaa, eikä eri mieltä

2 osittain eri mieltä

1 täysin eri mieltä

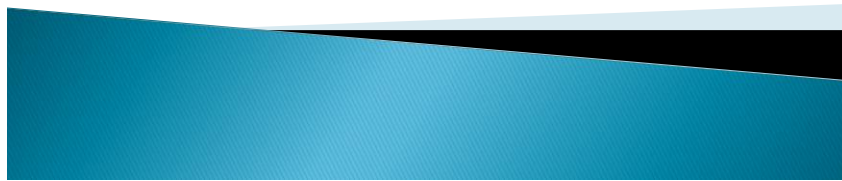
Ensiaputapahtuma: haavat, aivotärähdys & tajuttomuus, nilkan nyrjähdys ja ranteen murtuma	5	4	3	2	1
Koin tämän ensiaputapahtuman tärkeänä ja hyödyllisenä, perustelut:	10/12	2/12			
Tiedän, miten toimia <i>haavan</i> eetilanteessa	9/12	3/12			
Tiedän, miten toimia <i>tajuttoman</i> eetilanteessa	11/12	1/12			
Tiedän, miten toimia <i>nilkan nyrjähdys</i> eetilanteessa	8/12	4/12			

Tiedän, miten toimia <i>ranteen murtuman</i> eatilanteessa	9/12	3/12			
Ensiaputapahtuman toteutus	5	4	3	2	1
Ensiaputapahtuman aikataulutus oli liian lyhyt					12/12
Aion ottaa käytännössä käyttöön ensiaputapahtumassa oppimani ensiaputaidot	12/12				
Ensiaputapahtuma oli onnistunut ja sain sieltä tarpeeksi odottamaani uutta tietoa	10/12	2/12			
Opin ensiaputapahtumassa tyypillisiin vammoihin tarvittavia ensiaputaitoja	9/12	3/12			
Ympyröi sopiva vaihtoehto: ryhmäkoko oli mielestäni <i>sopiva 12/12/liian pieni/liian suuri</i>					
Ohjaajat	5	4	3	2	1
Ohjaus ja opetus olivat helposti omaksuttavaa ja selkeää	10/12	2/12			
Ohjaajat hallitsivat ryhmä- ja parityöskentelytilanteet	10/12	2/12			
Ohjaajat saivat minut osallistumaan harjoituksiin	12/12				
Ohjaajat onnistuivat ensitapahtuman koulutuksen toteutuksessa	11/12	1/12			
Risut ja ruusut:					

Kiitos vastauksestasi!

Ensiaputapahtuma vapaaottelijoille- ohjaaminen ensiaputilanteita varten

Opinnäytetyö 2013
Anni Helanterä & Inna Helanterä



Ensiaputapahtuma 1.12.2013 Sisu Gym

- Kouluttajat: Anni Helanterä & Inna Helanterä
- Teemme toiminnallista opinnäytetyötä Lahden ammattikorkeakoululle, jossa te olette mukana.
- Valmistumme sairaanhoitajaksi ja terveydenhoitajaksi ensi keväänä.
- Opinnäytetyössä käymme läpi vapaaottelussa tapahtuvia tyypillisimpiä vammoja ja niiden ensiapua sekä sairaanhoitajan ohjaamistyötä ensiaputilanteissa.



Anni Helanterä & Inna Helanterä

Ensiaputapahtuman tavoitteemme

- ▶ Toteuttaa onnistunut ensiaputapahtuma vapaaotteluseuralle
- ▶ Vapaaotteluseuran harrastajat oppivat valmiuteen toimia oikein akuuteissa ensiapua vaativissa tilanteissa
- ▶ Vapaaotteluseuran harrastajat pitävät ensiaputapahtumaa hyödyllisenä
- ▶ Pysyä suunnitellussa aikataulussa
- ▶ Saada palautetta järjestetystä ensiaputapahtumasta
- ▶ Oppia oikeanlaiset ensiaputaidot
- ▶ Ohjata selkeästi ja kannustavasti harrastajia

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Vammat

- ▶ Tyypillisimmät vammautumistilanteet vapaaottelussa:
 - Potku- ja lyöntitilanteet
 - Lukkoyritykset
 - Alasheitot/-viennit
 - Mattopaini
 - Kuristukset
- ▶ Koulutuksessa läpi käytävät 4 tyypillisintä vammaa
 - Haavat
 - Aivotärähdys & Tajuttomuus
 - Nilkan nyrjähdys
 - Käden murtumat

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Haavat

- ▶ Haava on ulkoinen vamma, joka aiheuttaa verenvuotoa ja siihen voi mahdollisesti liittyä myös syvempien kudosten vammoja.
- ▶ Haava voi aiheuttaa ulkoista tai sisäistä verenvuotoa.
- ▶ Vapaaottelussa yleisimpiä haavatyyppejä ovat naarmut ja pintahaavat, ruhjahaavat ja viiltahaavat
- ▶ Vapaaotteluissa haavoja tulee yleisimmin päähän ja kasvoihin, mutta myös muualle kehoon.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Haavojen ensiapu

- ▶ **Tärkein tehtävä verta vuotavassa haavassa on tyrehdyttää verenvuoto!**
- ▶ **Oli haava tyyppi mikä hyvänsä, toimitaan näin:**
 - Paina vuotokohtaa sormella tai kämmenellä
 - Älä koske haavaan paljain käsin, ellei se ole aivan pakollista.
 - Sido haava mahdollisimman nopeasti saatavilla olevalla materiaalilla
 - Jos verta vuotaa runsaasti, siihen tulee asettaa paineside, jos tavallinen sidos ei tyrehdytä vuotoa
 - Jos vuoto ei näistä toimenpiteistä huolimatta helpota: paina raajan tyvessä olevia suuria verisuonia voimakkaasti kämmenellä eli kädessä kainalosta ja jalassa nivusesta.
 - Jos haava on raajassa, nosta raaja kohoasentoon

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- Raaja asetetaan kohoasentoon, jotta paine verisuonistossa pienenee ja vuoto vähenee. Kohoasento lievittää myös kipua ja turvotusta.
- Jos henkilöllä on nenäverenvuoto sieraimet niistetään tyhjäksi ja sieraimia painetaan yhteen noin 10 minuutin ajan. Henkilön tulee istua etukumarassa asennossa.
- Jos haava on suun aluella, poistetaan tarvitteassa suusta irtonaiset hampaat, hammassuojat yms. hengitysteiden tukkeutumisvaaran vuoksi.
- Yleensä haava-alueelta ei poisteta vierasesineitä, ellei se ole vaaraksi hengitysteille.
- Tarvittaessa hakeutuminen päivystykseen tai soitto 112, jos haava vuotaa kovasti, eikä sitä saada sitomalla tyrehtymään.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- ▶ **Paineside**
 - Auta autettava makuulle.
 - Nosta vammautunut raaja kohoasentoon
 - Aseta haavan päälle suojaside, sitten siteen painoksi 1–2 siderullaa tai jotakin muuta vastaavanlaista (esim. käpy).
 - Kiinnitä suojaside ja paino tiiviisti joustositeellä, huivilla, kolmioliinalla tai millä vain kankaalla mikä on saatavilla (esim. t-paita).
 - Haavan ollessa päässä, voi painesiteen laittaa autettavalle istuvassa asennossa.
 - Paineside ei saa kiristää, mutta sen tulee olla napakka.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Aivotärähdys

- ▶ Aivotärähdys on lieväästeinen iskun aiheuttama aivojen toiminnan häiriö
- ▶ Ei aiheuta aivoihin pysyviä vammoja
- ▶ Aivotärähdyksen oireita:
 - Korkeintaan 10minuutin muistinmenetys
 - Päänsärky ja pahoinvointi(useita päiviä)
 - Tasapaino- ja näköhäiriöt
 - Kovassa iskussa korkeintaan 30minuutin tajuttomuus
- ▶ Tulee muistaa riittävä toipumisaika!
 - Ei liikuntaa ainakaan viikkoon/ kunnes oireet täysin hävinneet
 - Vakavassa aivotärähdyksessä ei liikuntaa kuukauteen/ lääkäri arvioi
 - Jos uusi isku päähän ennen edellisestä aivotärähdyksestä toipumista, voi syntyä hengenvaarallinen komplikaatioiden vaara- "toisen iskun syndrooma" (=aivot turpoavat nopeasti)

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- ▶ **Aivotärähdyksen saanut tulee viedä välittömästi sairaalahoitoon jos:**
 - Vaikeuksia pysyä tajuissaan/tajuttomuus
 - Tunnon menetys
 - Näön/kuulon menetys
 - Verenvuoto korvasta
 - Musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa
 - Jos myöhemmin ilmenee pitkittynyttä päänsärkyä, muistamattomuutta tai tasapainohäiriöitä (mahdollinen veripahka)

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- ▶ **Kotihoito riittää, jos saanut lievän aivotärähdyksen (ei tajuttomuutta) ja kotioloissa on joku, joka voi seurata aivotärähdyksen saaneen tilaa.**
 - Voi käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä (esim. parasetamol)
 - Tulee välttää alkoholia ja fyysistä rasitusta seuraavina päivinä
 - Kotona jonkun tulee herätellä yön aikana muutaman tunnin välein aivotärähdyksen saanutta.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Tajuttomuus

- ▶ Usein tajunnan häiriöitä aiheuttavat vakavat pään kohdistuneet iskut tai aivojen riittämätön hapensaanti.
- ▶ Tajuttomuuden tunnusmerkki on se, että loukkaantunut ei vastaa puhutteluun. Jos loukkaantuneen tajuttomuus on syvä, hän ei reagoi edes kivulle ja hänen lihakset ovat veltostuneet.
- ▶ Suurin uhka tajuttomalle on se, että häneltä puuttuu suojarefleksi ja lihakset ovat täydellisesti veltostuneet.
- ▶ Tajuttomalla kieli on veltostunut (samanlailla kun muutkin lihakset) ja se voi valua nieluun tukkien sen.
- ▶ Tukehtumisvaara on varsinkin silloin, kun tajuton makaa selällään tai pää on etukenossa.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Tajuttoman ensiapu

- ▶ Soita hätänumeroon 112!
- ▶ Avaa hengitystiet ja tarkista hengittääkö loukkaantunut normaalisti! Poista mahdolliset hammassuojat tms.
- ▶ Hengitysteiden avaaminen: kohota toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuta loukkaantuneen päätä taaksepäin toisella kädellä otsaa painaen.
- ▶ Tarkista liikkuko loukkaantuneen rintakehä, kuuluuko normaali hengityksen ääni ja tuntuuko omalla poskella ilman virtaus.
- ▶ Loukkaantuneen hengittäessä normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon, jotta hengitys on turvattu.
- ▶ Seuraa autettavaa ammattiavun tulloon saakka, jos tilassa huomattavia muutoksia soita uudelleen 112.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Kylkiasento

- ▶ Nosta loukkaantuneen toinen käsi yläviistoon kämmenpuoli ylöspäin ja toinen käsi rinnan päälle.
- ▶ Nosta loukkaantuneen takimmainen polvi koukkuun ja tartu kiinni loukkaantuneen hartia- ja koukussa olevasta polvesta ja näin käännä hänet kylkiasentoon.
- ▶ Laita käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Päällimmäinen jalka jätetään suoraan kulmaan. Katso pään asento, että hengitystiet pysyvät auki.
- ▶ Tajuttomalle ei saa laittaa mitään suuhun!

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Nilkan nyrjähdyks

- ▶ Yksi kaikkein yleisimmistä urheiluvammoista.
- ▶ Nyrjähdyksessä nivel vääntyy yli normaalin liikelajuuden äkillisessä /& voimakkaassa kiertoliikkeessä.
- ▶ Tavallisimmin nilkka vääntyy sisäänpäin (inversio-nyrjähdyks), jolloin ulkosivun nivelsiteet venyvät liikaa.
- ▶ Nyrjähdyksen oireita on
 - Nivelen ja sen ympäristön turpoaminen ja kipu
 - Alueelle syntyy mustelmia
 - Ei pysty varaamaan painoa loukkaantuneelle nivelelle.
- ▶ Milloin kunnossa nyrjähdyksestä:
 - Lievässä (ei liity nivelen toiminnan häiriötä eikä jalkaan varatessa tuntuva kipua) paranee itsestään levossa 1–2viikkoa
 - Vakavassa nyrjähdyksessä ohjattua kuntoutusta noin 3kk, leikkauksen jälkeen voi mennä jopa 6kk
 - Nivelen sivuttaisväännön estävästä niveltuesta on apua.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Nilkan nyrjähdyksen ensiapu

- ▶ **Nopea oikeanlainen ensiapu myös tässä vammassa vaikuttaa positiivisesti vamman parantumiseen!**
- ▶ Hoitona KKK– kolmen K:n periaate– Koho, Kompressio ja Kylmä
 - Kohoasento– turvotus vähäisempää sekä verenpaine suonistossa pienenee, joka vähentää verenvuotoa
 - Kompressio(=puristus)– estää turvotusta ja verenvuotoa
 - Kylmä vähentää verenvuotoa supistamalla verisuonia

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- ▶ Purista vammautuneesta kohdasta
- ▶ Nosta raaja, joka on vammautunut koholle
- ▶ Aseta kylmäpakkaus, jääpussi tms. vamma-alueelle mahdollisimman nopeasti. Kylmäpakkausta pidetään kerrallaan 15–20min, 1–2tunnin välein.
 - Aseta kylmäpakkauksen ja ihon väliin jotain kangasta–estä paleltumavamma!
- ▶ Sido kylmäpakkaus siteellä, kankaalla (esim. t-paita) tai teipillä vamman päälle kiinni.
- ▶ Jos nämä eivät helpota oireisiin, toimita loukkaantunut jatkohoitoon!

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Käsien murtumat

- ▶ Vapaaottelussa yläraajojen (ranteen, kämmenluiden ja sormien) murtumat ovat yleisiä lyöntien seurauksena.
- ▶ Epäiltäessä murtumaa on aina syytä hakeutua nopeasti jatkohoitoon.
- ▶ Murtumia on kahdenlaisia:
 - Avomurtuma- luu läpäisee ihon
 - Umpimurtuma- iho pysyy ehjänä luun murtuessa
- ▶ Murtumien oireita muun muassa on:
 - Kipu murtuma kohdassa
 - Turvotus vamma-alueessa
 - Virheasento & liikuttaminen vaikeaa
 - Murtuma ei näy välttämättä ulospäin

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Jatkuu...

- ▶ Jos sormen murtuessa ei hakeudu välittömästi hoitoon, vaan teippaa vain itse sormensa, voi joutua kärsimään mm. pitkäaikaisesta kivusta, virheasennosta ja sormen liikkuvuuden vähenemisestä.
- ▶ Mikäli ranteen tai kämmenluiden murtuma jää hoitamatta, voi siitä seurata komplikaatioita, kuten mm. nivelrikko, luun kappaleiden kiinnittymättömyys ja kuolio verenkierron ehtyessä loukkaantuneeseen kohtaan.
- ▶ Kämmenluiden sekä sormen tyvi- ja keskijäsenten murtumissa tarvitaan yleensä 3-4 viikon kipsihoitoa. Sormen kärkijäsenen suorasta iskusta syntynyt murtuma ei vaadi kipulääkityksen lisäksi hoitoa, mikäli jänneaurioita ei ole.

Anni Helanterä & Inna Helanterä


Murtumien ensiapu

- ▶ Nosta raaja kohoasentoon ja aseta vamma-alueelle kylmää
- ▶ Vältä murtuma-alueen ylimääräistä liikuttamista- jos joutuu liikuttamaan tue raajaa!
- ▶ Mikäli epäily vakavasta murtumasta, soita 112!
- ▶ Jos murtumasta aiheutuu tajuttomuus aseta kylkiasentoon!
- ▶ Mikäli kyseessä on avomurtuma, haavan päälle voi laittaa **PUHTAAN** siteen, älä kuitenkaan kieritä sidettä raajan ympäri!
- ▶ Rannemurtuman tukemiseen riittää esim. kolmioliina taikka kaulaliina. Lisäksi voidaan käyttää myös rannelastaa jos sellainen on saatavilla. Vie autettava sairaalahoitoon.

Anni Helanterä & Inna Helanterä

Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

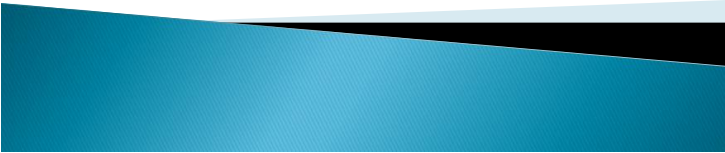
- ▶ Muun muassa näillä keinoin pystyt ennaltaehkäisemään vammoja:
 - Perusteellinen lämmittely ennen varsinaista harjoittelua
 - Hyvän lihaskunnon ylläpito
 - Oikeanlaiset varusteet
 - Riittävä palautuminen
 - Lajiin pohjautuvan peruskunnon huolehtiminen



Anni Helanterä & Inna Helanterä

KIITOS! 😊

Anni Helanterä & Inna Helanterä



LIITE 4 Ensiaputarvikkeiden sisältö seuralle ja ensiaputarvikkeet
ensiaputapahtumaa varten

Ensiaputarvikkeet seuralle:

Kylmäpusseja x 3

Kylmäspray x 2

Siderullia x 10

Kolmioliinoja x 3

Ensiaputarvikkeet ensiaputapahtumaa varten:

Vertavuotava haava: siderulla x 24

Tajuttomuus: ei tarvikkeita

Aivotärähdys: ei tarvikkeita

Nilkan nyrjähdys: kylmäpusseja x 12, siderullia/liinoja/huiveja/paitoja

Käden murtuma: kolmioliinoja x 5